



# 90后“宁波小娘”心灵手巧 全国养老护理竞赛得了一等奖



季容龄正在喂老人吃中饭。记者 龚国荣 摄

本报讯(记者 滕华) 宁波市比赛三等奖,浙江省比赛二等奖,全国比赛,一等奖!这“激流勇进”的成绩,是90后“宁波小娘”季容龄的骄傲。凭借她在日前第三届全国养老护理职业技能竞赛上的一等奖,宁波也问鼎了历史上首次养老护理的全国桂冠。

浓眉大眼,甜甜的微笑,身穿白色工作服的季容龄长得机灵漂亮。“努力,悟性高”,这是来自她的领导宁波市老年疗养院院长何雪玲的评价。因为大学学的外贸经济,与养老护理浑身不搭界,季容龄不得不在40来天的“集训”中啃完4本养老护理专业书,“简直比高考还辛苦!”

笔试成绩只占20%,占70%的实际操作才是拿分的大头。季容龄说,实操分为三块内容:为老人喂饭、洗头、铺床等生活护理;更换引流袋、口腔护理、湿热敷等基础护理;痴呆老人穿脱衣护理、拐杖轮椅的指导使用等康复训练。其中,最有技术含量的是基础护理,“必须得做到专业护士的水准啊,这对我们不是科班出身的人真挺难的!”

到了全国竞赛,一共有99名参赛选手,如何才能出众?季容龄还真动了点脑筋。

“决赛时,我的抽签号是倒数第3,前面评委看了几十个选手,肯定有些

审美疲劳,我想,自己必须大方点,让他们更容易记住!”季容龄说,比如在教痴呆老人穿脱衣环节,她就把“赶考”飞机上想出来的顺口溜用进去了,一边引导老人穿衣一边细心地教授口诀:纽扣找一找,12345(数多少颗),对对齐,理一理,穿穿好!“这个小细节,让评委眼前一亮,估计为我加了一点分吧。”季容龄揣摩道。

都说养老护理是不容易招到人干的活儿,爱美的“宁波小娘”季容龄怎么就到了老年疗养院里工作呢?“大学里有社会实践课,我到了养老院里,试着照顾老人,看他们开心,我也觉得很满足。现在社会老龄化那么严重,养老护理也算是朝阳产业,好好做,应该也会有前途。”

每天早上7:20就要赶到高塘乘班车,8:00前准时到达保国寺旁的宁波市老年疗养院,日日重复的工作,季容龄却干得有滋有味。

老人们都发自肺腑地喜欢这个灵巧、勤勉的“宁波小娘”,张罗着为单身的她处理个人问题。一次,有位老奶奶很无奈地问:“小季啊,你为什么老是礼拜六休息,能不能换个时间呀?”奶奶可是有什么要紧事儿?“因为我孙子每个礼拜六才有空来看我,你们老是错开,见不着,我着急呀!”一席话,说得年轻的季容龄脸上红霞飞。

## 市直单位中层干部 将跨部门竞岗交流

本报讯(记者 滕华) 宁波市市直单位中层(处级)干部跨部门竞岗交流和公开遴选公务员工作正式启动。记者从昨天下午召开的2015年全市竞岗交流工作动员会上了解到,今年跨部门竞岗交流和公开遴选职位共64个,其中市直单位管理的中层(处级)领导职位达21个,为历年来力度最大。今后,跨部门竞岗交流和公开遴选公务员将作为一项常规性工作,每年开展一次。

据悉,除市直单位管理的21个中层(处级)领导职位实行跨部门竞岗交流外,市级机关(含参照公务员法管理单位)43个主任科员以下职位,将面向县(市)区、乡镇(街道)公务员(含参照公务员法管理单位工作人员)实行公开遴选。

跨部门竞岗交流的职位中,有市发改委法规处处长、市政协信息中心主任、市委组织部副处长、市委政研室副处长、市编委办综合处副处长等。其中,15个职位面向市直单

位竞岗交流;宁波城市职业技术学院二级学院党总支书记等6个职位,面向市直单位、部省属驻甬单位竞岗交流。

市委组织部工作人员介绍说,目标职位所在单位人员(含所属企事业单位工作人员)不参加本单位职位的竞争。学历和年龄,是本次选拔的两道硬杠杠。各个职位,都要求有大学本科以上学历。在年龄上,不能超过45周岁。同时要求“裸官”不得参加,即具有外国国籍、国(境)外永久居留权、长期居留许可,配偶已移居国(境)外,或没有配偶,但子女均已移居国(境)外的。

据悉,符合条件的同志在经所在单位同意后,可在宁波考试网上报名。报名时间为2015年10月30日0时—11月5日17时。注册报名后,还需经历资格初审、综合比选、组织考察、讨论决定等环节。综合比选包括笔试和集体面谈两轮,各占比选总成绩的40%和60%。

## 市第七次少代会昨日开幕



少先队员们在展演。记者 许天长 摄

本报讯(记者 陈胜男 通讯员 张旦旦) 昨天上午,中国少年先锋队宁波市第七次代表大会在文化广场保利大剧院举行。

据悉,本次大会有正式代表300名,其中少先队员代表146名,成人代表154名,少数民族代表2名。会议选举产生新一届少工委委员、主任和副主任以及15红领巾理事会议

事。会上还对江东区李惠利小学大队委员王若邻等宁波市“十佳少先队员”、镇海区蛟川中心学校大队辅导员王姗姗等宁波市“十佳少先队辅导员”进行了表彰。据了解,市“十佳少先队员”、“十佳少先队辅导员”五年一评,是我市少先队系统的最高荣誉。



教育部项目批准号: MOE33AU1A200101100

## 宁波大学中澳MBA招生

- 目前省内唯一经教育部批准的中外合作MBA,连续第15年招生;
- 教育部承认学历学位,文凭国际认可;
- 无研究生入学统考,非全日制两年;
- 中英文教学,致力培养双语国际管理人才;
- 海外学员同堂上课,国际化氛围浓厚。

招生对象:本科或专科毕业生,具有一定工作经验及英语基础。

名额及报名时间:60名,即日起接受报名,额满为止。

学费:人民币5万/年

电话:87600388

地址:宁波大学本部包玉书科学楼10号楼417室

邮箱:imba@nbu.edu.cn

详见网址:imba.nbu.edu.cn

## 麦云 我们自家基地的鲜人参直销来啦

**参茸:** 实体店销售:买得放心 买得实惠 假一罚十 质量有保障

**服用方法**  
煎汤:5-6克鲜参煎汤空腹服下,一支20g的鲜参一周内吃完,秋天干燥,易引发“秋燥”,如果吃鲜参的同时,每天再能吃点滋阴的铁皮石斛,补虚又润燥,非常适宜秋天食补。  
泡酒:取3-5支鲜参泡于高度白酒内,浸泡1个月左右即能饮用。  
生吃:鲜参最大的特点就是“鲜”,很大限度保留了人参原有的营养成分,取鲜参一支,把表面水分晒干,切成薄片,浸在纯蜂蜜里,浸三天后即可吃。

**东北鲜人参 80元/支**  
买三支送一支

麦云参茸商行:文山三七(每斤199元,买三斤送一斤)、2500头/斤冬虫夏草95元/克(无断草、无牙签、现场挑选)燕窝、灵芝、灵芝孢子粉、铁皮石斛等300余种养生滋补品全部产地直销。

地址:镇明路611-613号(鼓楼对面100米)电话:81190227